

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



10 | Ödeme

# Juni 2020

## 10 Das hilft bei Ödemen

Schwellungen können an verschiedenen Körperteilen auftreten. Gut dagegen wirken der Wasserdruck beim Schwimmen und auch kneippsche Güsse. Welche Mittel aus der Natur man ausserdem gegen Ödeme einsetzen kann, von Tees bis zu Umschlägen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 13 Natürlich gepflegt

«Natur pur» prangt auf beinahe jedem Körperpflegeprodukt. Doch woher weiss man, wo wirklich Naturkosmetik drinsteckt? Gütesiegel sind eine ganz gute Leitlinie. Und wer seine Kosmetik selbst macht, weiss ganz genau, was im Cremetiegel enthalten ist. — **Lebensfreude & Wellness**

## Rubriken

6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipp**  
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Anzeigen & Adressen**



13 | Naturkosmetik



25 | Disteln



**Köstlich zum Nachkochen**  
Feine Rezepte von Georg Reuter

## 17 Würze des Sommers

Lavendel kennt man im Garten oder auf dem Balkon als Duftessenz – aber im Essen? Genau: Da kann das lila blühende Kraut eine überaus raffinierte Würze sein. Wie man Lavendel in der Küche richtig einsetzt. — **Ernährung & Genuss**

## 21 Gut versorgt bei Allergien?

Die Forschung zu Allergien ist top. Doch was kommt bei den Betroffenen im Alltag an? Vor allem im Hinblick auf Ältere gibt es einiges zu bemängeln. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 25 Bestechend nützlich

Geschätzt werden sie nicht sonderlich, doch fürs Ökosystem wie auch für unsere Gesundheit sind die kratzbürstigen Disteln überaus wertvoll. Eine vertiefte Betrachtung der stacheligen Schönheiten. — **Natur & Umwelt**

## 30 «Mit Vorsicht betrachten»

In der Serie «Medizin 2020» geht es diesmal um die Wechselbeziehungen zwischen Ernährung und Erbgut. Dr. Guy Vergères bezieht Position zur Nutrigenetik. — **Naturheilkunde & Medizin**